

Duchowa sztuka życia



ŻAL i UKOJENIE

Jak odnaleźć piękno
i równowagę po stracie

DON MIGUEL RUIZ

BARBARA EMRYS

Przełożyła Patrycja Zarawska



DON MIGUEL RUIZ

BARBARA EMRYS

ŻAL i UKOJENIE

Jak odnaleźć piękno
i równowagę po stracie

PRZEŁOŻYŁA

Patrycja Zarawska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Grief and Renewal. Finding Beauty and Balance in Loss

Redaktorka prowadząca: Ewelina Kapelewska

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Adrian Kyc

Korekta: Ewelina Kapelewska

Projekt okładki: Wojciech Bryda

Grafiki na okładce: © Artdjodimulyo; © Paper Trident;

© swetazwet / Stock.Adobe.com

Grafika na stronach rozdziałowych: Art and design by Opalworks

Wyklejka: © swetazwet / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

© 2023 by Miguel Angel Ruiz and Barbara Emrys

© 2023 by Urano Publishing, an imprint of Urano World USA, Inc

8871 SW 129th Terrace Miami FL 33176 USA

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Patrycja Zarawska, 2025

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8417-264-3

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Dzień zapoznawczy • 7

Dzień 1: Rzeczywistość • 17

Dzień 2: Odzwierciedlenie • 39

Dzień 3: Żałoba • 67

Dzień 4: Łaska • 89

Dzień 5: Elegia • 117



Dzień
zapoznawczy

Dzień dobry, witaj!
Dziś rozpoczniemy nowy kurs w naszej w Szkole Tajemnic – omówimy na nim temat śmierci i straty w ludzkim doświadczeniu. W tym tygodniu rozważymy wiele sposobów patrzenia na śmierć, a także dowiemy się, jak nie dopuścić do tego, byśmy sami sobie zadawali krzywdę związaną ze stratą bliskiej osoby.

Słowa „żałoba” i „żał” opisują sposób, w jaki większość z nas reaguje na stratę. To naturalne, że smuci nas utrata kogoś (lub czegoś) bliskiego, do kogo (lub czego) byliśmy mocno przywiązani emocjonalnie. To, jak opłakujemy stratę, wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie w kolejnych dniach. Oddziałuje na relacje, jakie mamy sami ze sobą, z ludźmi, których kochamy, a także z samym życiem.

Bez względu na to, kim jesteś i skąd pochodzisz, wiesz, czym jest poczucie smutku i żalu. Poszczególne kultury mają własne tradycje związane ze śmiercią i stratą, ale każdy człowiek wyraża ból po stracie inaczej. Większość z nas ma świadomość, że żałoba może nas uleczyć. Albo – jeśli się przeciągnie zbyt długo – okaleczyć. Może nas przeprowadzić

przez ból i uwolnić, a może też zniewolić na całe życie. Smutek może nas zainspirować, byśmy się wzniesli na wyżyny swojego jestestwa, a może nas również pokonać i zdołować.

Twój umysł, jak umysł każdego człowieka, opiera się konfrontacji z rzeczywistością śmierci. A jednak jest on niezbędny do uruchomienia procesu ozdrowieńczego po jakiegokolwiek tragedii. Może cię nauczyć, jak z pietyzmem przechowywać wspomnienia o zmarłych osobach. Może ci też przypominać, że masz być życzliwy dla żyjących.

Wszyscy znamy stratę. W procesie dojrzewania wyrosliśmy z wielu przekonań i zachowań. Musieliśmy też porzucić przedawnione pojęcia o samych sobie. Musieliśmy się rozstać z posiadanymi ulubionymi przedmiotami. I owszem, musieliśmy się też pożegnać z bliskimi przyjaciółmi, ukochanymi osobami i ważnymi dla nas członkami rodziny.

Znamy poczucie straty. Znamy również strach związany ze stratą ukochanych ludzi. Śmierć kogoś bliskiego łamie nam serce i mąci w głowie, ale może nam również ujawnić podstawowe prawdy o nas samych. Może nas nauczyć, jak ubogacić swoje życie po przejściu doniosłej przemiany.

Spuścizna, jaką zostawiają nam zmarli bliscy, trwa w naszych wspomnieniach o tych osobach. Możemy wykorzystać owe wspomnienia, by się wydzwignąć z ciemności albo by ją do siebie zaprosić. Możemy z czyjegoś odejścia zrobić sobie pretekst do cierpienia albo dzięki temu odejściu na nowo odkryć, jak to cudownie, że wciąż żyjemy.

W dorosłości – a niekiedy już wcześniej – wielokrotnie spotykamy się ze śmiercią i w różnym stopniu doświadczamy straty. Żal nam utraconej młodości i urody. Z wiekiem opuszczają nas siły, które dawniej uważaliśmy za niewyczerpalne. Na każdym etapie życia możemy doznać uszczerbku na zdrowiu fizycznym lub umysłowym. Możemy stracić swój dotychczasowy status społeczny, poczucie bezpieczeństwa lub nawet tożsamość. Niektórzy z nas odczuwają, że zatracili się sami.

Wszyscy chcemy być bezpieczni i jakakolwiek strata – lub choćby tylko zagrożenie stratą – może się okazać przerażająca. Odnosząc wrażenie, że życie nas zdradziło, możemy pozwolić, by gorycz zamieniła nas w kogoś innego, w coś innego. Droga do pokonania w sobie smutku i żalu może się wydawać tajemnicą... dopóki nie spojrzymy na nią z nowym zrozumieniem.

Do tej pory zdążyłeś się już tego dowiedzieć. Konfrontowałeś się ze wszystkimi tajemnicami swojego życia. Poprzez fizyczny akt narodzin przyszedłeś na świat pełen tajemnic. W najwcześniejszych miesiącach i latach swojego istnienia z niepohamowaną radością poznawałeś zachwycające cuda tego świata. Byłeś głodny nauki, a każdy aspekt twojego życia stanowił zagadkę czekającą na rozwiązanie.

Wtedy brakowało ci wiedzy do wyjaśnienia otaczających cię zjawisk, ale nie umniejszało to twojemu entuzjazmowi. Gdy tylko nauczyłeś się mówić, zacząłeś zadawać pytania

i dążyć w poszukiwaniu odpowiedzi. Odkryłeś też, że kluczem do rozwiązania największych zagadek są symbole.

Cyfry, litery, proste obrazki... wszystko to dopomogło ci w rozumieniu świata i komunikowaniu się z nim. Język był twoim największym intelektualnym wyzwaniem. A także twoim najwspanialszym artystycznym narzędziem.

Wraz z nowymi informacjami przyszła wiedza. Zaznajamiając się z nią coraz lepiej, doskonaliłeś swoje umiejętności. Rozszerzałeś swoją mądrość. A z każdą rozwiązaną zagadką odkrywałeś istnienie licznych kolejnych tajemnic.

Twoje życie jest twoją sztuką, pamiętaj więc, by do każdej lekcji podchodzić z punktu widzenia artysty. Tak dużo zdążyłeś się już nauczyć i tak wiele z tego, czego się nauczyłeś, wykorzystałeś w praktyce. W rezultacie twoja sztuka stała się bardziej interesująca i skomplikowana.

Czy dostrzegasz, że przeżycie druzgocącej straty to kolejne z niezliczonych artystycznych wyzwań, jakie stawia przed tobą życie? Możesz skorzystać z poniższych prostych przypomnień, które pomogą ci sprostać życiowym wyzwaniom.

Ujrzyj. Jak każdy dobry artysta powinieneś dostrzegać wszystko: i rzeczy przyjemne, i te nieprzyjemne. Zdolność widzenia rzeczy takimi, jakie są, to istota świadomego postrzegania. Jeżeli patrzysz bez uprzedzeń, umacniasz swoją wiarę w siebie.

Poczuj. Pozwól sobie odczuwać w pełni, bez względu na to, jak delikatna lub jak straszna wydaje ci się dana emocja.

Obróć tragedię w poezję. Rozpacz w zapał twórczy. Aby ochronić swoje arcydzieło, zamień smutek w uczczenie czyjejś pamięci.

Powiedz „nie” swoim historiom. Własne myśli mogą cię prowadzić bolesnymi ścieżkami albo kierować twoją uwagę do chwili obecnej. Mogą cię zachęcać, żebyś użalał się nad sobą, albo mogą przyjść ci na ratunek, gdy okoliczności zaczynają cię przerastać. Większość myśli nie przybiera postaci poszeptów. Raczej cię bombardują, krzycząc głośno i przynosząc ze sobą istną burzę emocji. „Zostaw to, co robisz!”, wrzeszcza. „Usłysz nas! Uwierz nam! Umrzyj dla nas!”

Z tego powodu własne myśli nie powinny być dla ciebie tajemnicą. Łatwo jest usłyszeć, co mówisz sam sobie. Jesteś w stanie tego posłuchać i wyciągnąć z tego naukę. Tak jak życie masz możliwość wprowadzania zmian i modyfikacji nawet w procesie tworzenia.

Powiedz „tak” życiu. Zaakceptuj wszelkie jego niespodzianki. Powiedz „tak” nieprzewidywalności życia. Powiedz „tak” jego nieskończonym możliwościom. Powiedz „tak”, ponieważ życie jest niedoścignionym artystą, który uczy cię tworzyć coś pięknego w każdych okolicznościach.

Twoje istnienie jest określone stale płynącym strumieniem wydarzeń. Niektóre z nich mogą się wydawać tragiczne, inne zaś – uskrzydlające. Czy jest tak, czy inaczej, zdarzenia wciąż zachodzą, a ty zazwyczaj reagujesz na nie odruchowo. Możesz jednak wybierać swoje reakcje świadomie.

Możesz reagować na życiowe niespodzianki tak, jak zrobiłby to wielki artysta.

Na przykład możesz sam siebie uznać za aktywnego współpracownika życia. Możesz wyostrzyć swoje oko na piękno. Możesz pohamować własne osądy i otworzyć się na zmiany. Możesz się odważyć widzieć rzeczy takimi, jakie są.

Możesz nawet życzliwiej traktować własne ciało i uznać je za swojego lojalnego przyjaciela. Tak naprawdę jest ono czymś więcej niż tylko przyjacielem. Jest miłością twojego życia. Czy ktoś kiedykolwiek był bardziej intymnie związany z tobą niż twoja cielesna powłoka?

Czy ktoś kiedykolwiek żarliwiej wspierał cię na dobre i na złe, w zdrowiu i w chorobie? Czy ktoś z większym zaangażowaniem służył twoim najlepszym i najgorszym pobudkom albo wspierał cię w realizowaniu ambicji? Wątpliwe z kolei, by ktokolwiek inny zażył przez ciebie tyle trucizn i nie żywił o to urazy ani cię nie obwinał.

Nie jest za późno, żeby okazać własnemu ciału bezwarunkową miłość, na jaką zasługuje. Nigdy nie jest za późno, żeby stać się oddanym opiekunem tej ludzkiej istoty. Szacunek dla własnego ciała to najistotniejsza część mistrzowskiego opanowywania sztuki życia.

Większość z nas nie dba o swoje ciało, dopóki nie pojawią się kłopoty. A kiedy już nadejdą, zwykle czujemy się urażeni. Najczęściej obwiniamy swoją fizyczność o niedogodności,

których nam przysporzyła. Odnosimy się do swojego ciała niecierpliwie i krytycznie.

Widzimy wszystko z perspektywy umysłu, który nie zawsze życzliwie traktuje istotę ludzką. Jesteśmy upojeni umysłem i do tego stopnia zahipnotyzowani swoimi myślami, że nie umiemy dostrzec cudów istniejących poza nimi.

Wszyscy mamy wybór i możemy wydostać się z własnych głów – sprawić, by szczęście stało się dla nas dostępne. Nawiązać kontakt z bliskimi nam ludźmi. Możemy zaakceptować miłość, którą nam ofiarują, i odważyć się odwzajemnić im to naszą miłością. Możemy pozwolić swoim sercom, by otworzyły się szeroko, a potem jeszcze szerzej.

Jeśli nasze fizyczne ciało dostanie szansę, znajdzie siłę, by nas wydzwignąć ku słońcu i tam utrzymać. Możemy być cierpliwi, ponieważ zaczynamy stosować swoją sztukę ponownie. Możemy wybrać, w co chcemy wierzyć, ponieważ wszystkie części nas samych powstają z ruin zniszczonego snu.

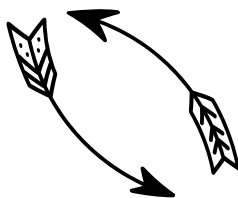
Jak powiedziałem, jedną z wielu konsekwencji straty kogoś biskiego jest zatracenie samego siebie. W okresie żałoby łatwo jest zaniedbać potrzeby własnego ciała. Kiedy przygniata nas tak wielki smutek, nietrudno ugiąć się pod jego brzemieniem. Możesz wówczas ignorować wszelkie znane ścieżki wiodące do szczęścia i odmawiać sobie drobnych przyjemności, które sprawiają, że chce się żyć.

W trakcie ciężkich przeżyć lub w następstwie nieoczekiwanej straty może się zdarzyć, że przygniecie cię poczucie

winy lub wstydu. Że będziesz się nad sobą użalał i pozwolisz, aby cię to pokonało. I owszem, możesz stracić kontakt sam ze sobą, przedkładając swoją lojalność wobec zmarłej osoby nad obowiązki, które masz w stosunku do żywych.

Jeśli coś z tego wydaje ci się znajome, możesz być gotowy na głębsze spostrzeżenia. Jeżeli uważasz, że śmierć odebrała ci wszystko, co cudowne, zapewniam cię, że jeszcze więcej cudownych rzeczy masz przed sobą. Życie woła cię z powrotem do swojej niekończącej się gry tajemnic.

Czy wciąż masz ochotę w nią grać?





*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)